



立秋后运动需防“秋老虎”

立秋意味着降水、湿度趋于下降或减少,昼夜温差将逐渐增大。不过,此时“秋老虎”威力仍然不减,河北省体科所专家提醒,在运动前仍然要充分热身,做好防护,及时补水,防止秋燥。

专家表示,立秋后气温逐渐下降,人的肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低,这就增加了秋季运动受伤的风险。所以,在运动前一定要做好充分的准备活动。运动后的拉伸可以避免运动忽然停止造成的回心血量减少,提高柔韧性,并能够防止乳酸在肌肉内大量蓄积。

相比炎热的夏季,立秋过后天气逐渐凉爽,运动出汗量减少。但是秋天干燥,皮肤失水变多,加上运动本身排汗,因此秋季运动补水不容忽视。我们可以运动前2个小时先喝大约500毫升白开水,提高机体的热调节能力。运动过程中也要适量补水,防止脱水现象。运动后不宜马上喝水,要少量多饮,随时保持体内水的平衡。

“秋老虎”威力不减,紫外线和高温也不容小觑,做好充分防晒准备就显得格外关键。做户外运动时

最好戴上运动墨镜、太阳帽,擦上防晒霜来防止紫外线的侵袭,并带上清凉油、藿香正气水来预防中暑。

秋季人的关节活动幅度减小,并且柔韧性减弱,建议不要做太过剧烈的运动。过量的无氧运动和一些高强度训练容易引起运动损伤和身体不适。建议在秋季以有氧运动为主,进行力量训练的频率不要太高,最好为中低强度。

慢跑相结合、八段锦、球类运动都是很好的锻炼方式。专家说:“慢跑前,先活动一下肢体,调整好呼吸,把握好速度,微微出汗,然后加快速度。慢跑和快走安全系数很高,大部分人都适合,运动场所最好选择公园或健身步道,方便又安全。八段锦运动强度男女老少都适宜,每天做几组动作,活动一下颈椎、腰椎,会感觉非常轻松,关节损伤也很小。工作间隙或晨起做一套八段锦,会感觉神清气爽。”

运动后人体热量消耗太大也会感到疲劳,故应多吃富含蛋白质的豆腐、瘦肉、鱼、蛋等食物。食用富含维生素B和维生素C的食物,能消除疲劳。也可以多食水分较多的水果和蔬菜。

据《中国体育报》

如何做好未伏养生?

虽然时已立秋,但天气延续了湿热的特点,昼夜温差变大,人常因暑热湿邪而出现食欲不振、腹泻、便秘等情况。对此,广东省惠州市第一人民医院中医科副主任医师林晓敏提醒:做好未伏养生,养好肠胃,可以增强抵抗力。

切勿过食生冷食物

在“秋老虎”时期,一些地方早晚清凉、午后高温暴晒。人们常喜欢喝上一两杯冷饮,或者吃一口冰镇西瓜。然而,过食生冷食物,极易出现食欲不振,甚至恶心呕吐、脘腹胀满、排便不爽等胃肠不适表现。

究其原因,林晓敏表示,外界湿气大且炎热,运动后身体容易出汗,若出汗过多,阳气会随汗出而泄,导致阳虚;炎热时段人体阳气趋于外而阴气伏于内,体内的阳气相对偏弱,此时如果再贪凉饮冷,寒湿盛于体内。中医认为胃喜温不喜凉,脾喜燥恶湿,中焦脾胃温化寒湿的能力不足,就会出现上述症状。尤其是老年人,脾胃阳气已逐渐衰退,过食生冷会进一步伤及肾阳,造成泄泻不止。而儿童消化机能尚未充盈,在这一时节又易感暑热湿邪,如常吃生冷食物,极易损伤脾胃的运化功能,出现长期食欲不振、腹胀腹痛、大便异常等症状。此外,女性有经、带、胎、产的特殊生理过程,容易气虚血亏,所以女性也不能恣意过食生冷,尤其是经期、产后更要注意,过食生冷不仅损伤脾胃,更容易造成下焦虚寒,引起白带过多、痛经,甚至不孕。

饮食宜清淡易消化

林晓敏给大家推荐了一些消暑化湿的传统食疗方法。如大家最熟悉的绿豆汤(绿豆、冰糖水煮),具有清热解毒,止渴消暑之功效;酸梅汤(乌梅、山楂、陈皮等水煮),能生津止渴,消食化滞;冬瓜汤(冬瓜配排骨水煮),可利水化湿,清热解暑。

不过也要注意,以上食物同样不能多食,因为绿豆、冬瓜等均属寒性食材,寒凉之品虽可降温消暑,但不宜多吃,以免损伤阳气。

此外,可以适当吃一些苦瓜、陈皮、百合等味苦的食物;也可食用酸味的食物,酸味收敛,如西红柿、山楂片,在生津的同时还可增强食欲;还可以食用咸味食物,咸味可补充机体因出汗过多而损失的盐分,如海带、紫菜等。

运动和泡脚改善虚寒体质

除了饮食,适当运动可促进消化、增进食欲、改善脾胃功能,使气血充足,精、气、神旺盛。那么这一时节适合哪些运动?

林晓敏表示,运动一定要遵循低运动量、短时间运动的原则,要尽量避免高温下高强度的运动方式。游泳是个不错的选择,另外散步、打拳、练健身球等也合适。因为运动会出汗,所以不管是运动前、运动中还是运动后都要及时补充水分,少量多次的饮水有助于身体维持生理平衡。

还有一种祛除寒湿的简便方法就是泡脚。泡脚能加强血液循环,肢体的沉重感会随之消除,有助于健脾渗湿、养血补气,让人宁心安神,促进睡眠。泡脚的时候,还可以加入生姜和盐水。食盐可清火、凉血、解毒,生姜具有散寒、止吐、解毒的功能。经常用生姜和盐水泡脚,能促进局部血液循环,预防感冒,还能起到改善虚寒体质的作用。

据《惠州日报》

三类人“贴秋膘”要讲究技巧

时下已立秋,民间有在立秋后“贴秋膘”的传统习俗。从前,人们因为夏天天气太热,干农活太累,常常热得没有食欲,也没有睡意,所以日渐消瘦、浑身乏力。立秋之后,要多补充一点荤食“以肉贴膘”(如吃炖肉、烧排骨、炖肘子、炖鸡、炖鸭等),尤其要给家中的壮劳力补补身子。所以,立秋后适当进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。南京市中西医结合医院治未病科副主任医师夏公旭提醒,立秋后“贴秋膘”要因人因地因时而异,否则不仅起不到保健的作用,反而有害健康。

经过一个漫长炎夏酷暑的煎熬,人体内的蛋白质、微量元素及脂肪等营养耗损不少。适当地“贴秋膘”有益于恢复体力,若进补过度,加上缺乏运动,消耗的热量过低,则易导致肥胖。在立秋后的饮食中,人们应科学地选择适宜秋季吃的蔬菜,如豆芽、菠菜、胡萝卜、芹菜、小白菜、莴笋等,这些蔬菜既营养丰富,又不容易让身体发胖。我国南方立秋后天气不会马上转凉,暑湿还比较重,这时人体脾胃功能仍然不是很好,如果盲目“贴秋膘”,会加重脾胃的负担,导致湿热积聚在胃肠中,容易诱发感冒、

便秘、发热等,尤其是以下三类人在“贴秋膘”时要格外注意食材的选择和进补技巧。

1. 脾虚者

脾虚的人常常表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、时有腹泻、面色萎黄,这类人进补前要适度吃点健脾和胃的食物,以促进脾胃功能的恢复,如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等。食粥能和胃、补脾、润燥,如果采用上述食材煮粥食用,效果更佳。

2. 胃火旺盛者

平素嗜食辛辣、油腻之品的人,日久易化热生火,积热于肠胃,表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。这类人进补前一定要注意先清胃中之火,适量摄入苦瓜、黄瓜、冬瓜等,待胃火清除后再进补。

3. 老年人及儿童

由于老年人及儿童的消化能力较弱,胃中常有积滞宿食,表现为食欲不振或食后腹胀。在进补前应注重消食和胃,适量吃点山楂等消食、健脾的食物。

据《家庭医生报》